

**PERILAKU *ACTIVE DEFENDING* DALAM PERISTIWA
BULLYING PADA REMAJA BERDASARKAN
*SELF-COMPASSION***

SKRIPSI



Oleh:

**Mochamad Siddiq Wahyu Santoso
201210230311318**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2018**

**PERILAKU *ACTIVE DEFENDING* DALAM PERISTIWA
BULLYING PADA REMAJA BERDASARKAN
*SELF-COMPASSION***

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Malang
sebagai salah satu persyaratan untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi**

**Oleh:
Mochammad Siddiq Wahyu Santoso
201210230311318**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2018**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Mochamad Siddiq Wahyu Santoso

Nim : 201210230311318

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

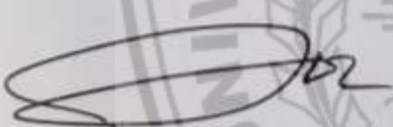
Pada tanggal, 29 Oktober 2018

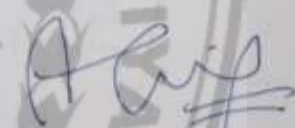
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,


Sekretaris/Pembimbing II,



Muhamad Salis Yuniar di, M. Psi, Ph.D.


Alifah Nabilah Masturah, S.Psi, MA.

Anggota I
a/n KAPROBI

Anggota II


Ni'matuz Zahroh, S. Psi, M. Si


Zainul Anwar, S. Psi, M. Psi

Mengesahkan

di Malang,



Muhamad Salis Yuniar di, M.Si., Ph.D

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mochamad Siddiq Wahyu Santoso
Nim : 201210230311318
Fakultas/ Jurusan : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi atau karya ilmiah yang berjudul: *Perilaku Active Defending Dalam Peristiwa Bullying Pada Remaja Berdasarkan Self-Compassion.*

1. Bukan merupakan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan skripsi atau karya ilmiah dari penelitian yang saya lakukan merupakan hak bebas royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Mengetahui
Ketua Program Studi,

Malang 29 Oktober 2018
Yang Menyatakan

Diana Savitri H.S.Psi.,M.Psi.

Mochamad Siddiq Wahyu S.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT Shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW karena berkat rahmat dan hidayah NYA sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perilaku *Active defending* Dalam Peristiwa *Bullying* Pada Remaja Berdasarkan *Self-Compassion*”. Dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini saya dengan senang hati menyampaikan terima kasih kepada:

1. Muhammad Salis Yuniardi, S.Psi., M.Si.,PhD selaku dekan dan dosen pembimbing satu serta Alifah Nabilah Masturah, S.Psi., M.A. selaku dosen pembimbing dua yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan motivasi hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
2. Ari Firmanto, S.Psi., M.Si. Selaku dosen wali yang telah memberi dukungan hingga selesainya skripsi ini.
3. Para Dosen dan Staff TU Fakultas Psikologi yang banyak memberikan pembelajaran serta proses pendewasaan.
4. Kepada Kedua orangtua yang amat sangat saya cintai dan sayangi ibunda Saumi dan ayahanda Boworidi dan kakak saya Yuswanti, S.Pt, Rina Hastuti, Endah Suciani serta kakak ipar Rifa'i, Heri Yuliono yang selalu memberikan dukungan, doa, materi dan kasih sayangnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada teman teman Psikologi E 2012, teman teman Hamur dieng, teman teman Realizm87 serta teman seperjuangan Mahbub, Pebrianto, Hasnain, Kharis, Lesmana, Yogi, Dedek, Hima, Lutfan, Yoga, Dede, Faisal serta partner Erma yang telah membantu dan memberi dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan pada penulis menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari kekurangan dan jauh dari kata sempurna, Kritik dan saran sangat diharapkan untuk perbaikan penulisan skripsi ini, dengan besar harapan semoga skripsi yang ditulis oleh penulis ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis sendiri dan bagi pembaca.

Malang, 29 Oktober 2018

Mochamad Siddiq Wahyu Santoso

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	v
JUDUL SKRIPSI	1
IDENTITAS	1
ABSTRAK	1
PENDAHULUAN	2
LANDASAN TEORI.....	
Perilaku Active Defending.....	4
Faktor-faktor yang mempengaruhi Active Defending	5
Self-Compassion	5
Komponen-komponen Self-Compassion	6
Self-compassion dan Active defending dalam Bullying	7
Hipotesa	8
METODE PENELITIAN	
Rancangan Penelitian	9
Subjek Peneltian.....	9
Variabel dan Instrumen	9
Prosedur dan Analisa Data Penelitian	10
HASIL PENELITIAN.....	11
DISKUSI.....	12
KESIMPULAN DAN IMPLIKASI	15
DAFTAR PUSTAKA	16
LAMPIRAN.....	
Lampiran I Blue print Skala.....	18

Lampiran II Hasil Tryout	21
Lampiran III Skala	26
Lampiran IV Input Data	29
Lampiran V Hasil Analisa.....	40

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi subjek.....	11
Tabel 2. Kategori perilaku <i>Active Defending</i> ditinjau dari jenis kelamin	11
Tabel 3. Perbedaan perilaku <i>Active Defending</i> ditinjau dari <i>Self Comppasion</i>	12
Tabel 4. <i>Active Defending</i> ditinjau dari masing-masing komponen-komponen <i>Self Compassion</i>	1

PERILAKU *ACTIVE DEFENDING* DALAM PERISTIWA *BULLYING* PADA REMAJA BERDASARKAN *SELF-COMPASSION*

Mochamad Siddiq Wahyu Santoso

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

wahyuthesantoso@gmail.com

Perilaku *active defending* penting dimiliki saksi mata karena para saksi mata akan mempunyai perilaku menolong yang besar, pendirian yang kuat, moral yang baik, rasa empati yang tinggi, mempunyai pemikiran tentang manfaat menolong, dan menjalankan kewajiban sebagai seorang teman. *Active defending* dianggap penting untuk menghentikan tindak *bullying* dan *self-compassion* diprediksikan dapat mempengaruhi perilaku *active defending*. *Self-compassion* digambarkan sebagai sebuah perilaku kebaikan yang terdapat dalam diri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perilaku *active defending* dalam peristiwa *bullying* pada remaja berdasarkan *self-compassion*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif komparatif, teknik pengambilan sampel *incidental* dan jumlah subjek sebanyak 150 subjek. *Instrument* yang digunakan adalah skala *active defending* dan skala *self-compassion*. *Active defending* ditinjau dari *self-compassion*. ($F = 4.032$, $p = 0.020$). Individu dengan *common humanity* memiliki rata-rata perilaku *active defending* paling tinggi 23.479 dan yang memiliki rata-rata perilaku *active defending* paling rendah adalah *Self Kindness* yaitu 21.818.

Kata kunci: *active defending*, *self-compassion*

Active defending behavior is important to be owned by bystander because bystander will have great helping behavior, strong establishment, good morals, a high sense of empathy, have thoughts about the benefits of helping, and obligations as a friend. Active defending is considered important to stop bullying and self-compassion described as the goodness of the behavior contained within. This study was to determine the active defending behavior inside bullying in adolescents based on self-compassion. This research is quantitative comparative research, using incidental sampling with 150 subjects, this research also using active defending and self-compassion instrument. In review active defending from self-compassion. ($F = 4.032$, $p = 0.020$). And individual with common humanity have average active defending behavior with highest score with 23.479 score. and then self kindness have average active defending behavior lowest score with 21.818 score.

Key words: active defending, self-compassion

Seorang peserta didik banyak menghabiskan waktu di sekolah dari mulai pagi hingga siang bahkan sampai petang. Yang menjadi masalah dunia pendidikan di Indonesia masih sering kita jumpai tindak kekerasan *bullying* yang terjadi di sekolah akibat adanya beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang maupun kelompok melakukan tindakan tersebut, *bullying* bisa terjadi pada semua tingkatan sekolah mulai dari TK sampai dengan Perguruan Tinggi. Berdasarkan data sebanyak 84% siswa di Indonesia mengaku pernah mengalami kekerasan *bullying* di sekolah. 45% siswa laki-laki menyebutkan bahwa guru atau petugas sekolah merupakan pelaku kekerasan *bullying*. Adapun 22% siswi menyebutkan bahwa guru dan petugas sekolah merupakan pelaku kekerasan *bullying* (Hartik, 2016).

Data lain menunjukkan kasus kekerasan *bullying* cenderung lebih tinggi terjadi di perkotaan dibandingkan di pedesaan. Angkanya, 36,3% berbanding 29,8% (Auliani, 2017). Pada peristiwa kekerasan *bullying* terdapat tiga karakteristik utama yang penting dalam kejadian, yaitu : pelaku, korban, dan saksi mata atau *bystander*. Peran *bystander* dalam peristiwa *bullying* yang sedang terjadi sangatlah penting, karena jumlah mereka bisa lebih banyak dari pelaku ataupun korban. Mereka juga mempunyai peran dalam menghentikan *bullying* atau membuat perilaku tersebut semakin menjadi parah. Seorang *bystander* atau saksi mata yang sedang menyaksikan kejadian *bullying* akan menentukan sikap terhadap kejadian itu, dan menentukan sikapnya yaitu dengan membantu korban atau malah ikut melakukan *bullying* dengan pelaku (Sudibyo, 2012).

Pozzoli, Gini, dan Thornberg (2016) dalam penelitiannya menemukan tentang sikap siswa pengamat terhadap korban yang menunjukkan kepedulian terhadap korban yang cenderung menurun dari waktu ke waktu akibat rendahnya rasa sosial yang dimiliki. Meskipun demikian, dalam penelitian selanjutnya ditemukan hasil sikap pengamat pembela atau *defending* mempunyai kemampuan yang baik untuk memahami pikiran orang lain. Pada beberapa kasus *bullying* ditemukan lebih banyak para saksi mata yang hanya berdiam diri saja dan tidak menolong korban, oleh karena itu beberapa peneliti mulai memfokuskan mengenai perilaku menolong atau *active defending* pada *bystander*.

Menurut Brigham (Dayakisni & Hudaniah, 2003) berpendapat bahwa perilaku menolong mempunyai maksud untuk menyokong kepentingan dan kesejahteraan orang lain. Saksi mata (*bystander*) yang menyaksikan perilaku *bullying* yang sedang berlangsung dapat terbagi menjadi 3, yaitu: *reinforcers* (memberikan dukungan untuk pelaku atau bahkan ikut melakukan *bullying* korban), *outsider* (tidak terlibat dengan *bullying* atau cuek saja), dan *defenders* atau pembela (membantu atau memberikan dukungan kepada korban) (Aries, dan Paranti 2014). Perilaku *active defending* dimiliki oleh para *bystander* kategori *defenders* karena para saksi mata ini mempunyai perilaku menolong yang besar, pendirian yang kuat, moral yang baik, rasa empati yang tinggi, mempunyai pemikiran tentang manfaat menolong, dan menjalankan kewajiban sebagai seorang teman (Irgahayu dan Septiana 2013).

Perilaku membelakorban ini atau *active defending* yang sangat diharapkan muncul saat *bystander* berada di situasi *bullying*. Seseorang yang menjadi *bystander* dalam kategori *defenders* (membela atau membantu) akan merasa dirinya terdorong untuk membantu korban *bullying* dan ingin menghukum pelaku. Pada salah satu penelitian dari program Olweus mengenai pencegahan intimidasi, mereka mengidentifikasi bagaimana para pengamat dapat menjadi pembela aktif (*active defending*) mendukung korban, dan penonton tidak terpengaruh oleh intimidasi yang sedang terjadi (Virpi, 2013).

Perilaku *active defending* merupakan perilaku yang sangat berperan penting bahkan bisa dikatakan ideal dalam mengurangi angka kejadian *bullying*, karena perilaku tersebut merupakan suatu perilaku yang dapat menghentikan tindak *bullying*. Di dalam setiap diri seseorang pasti mempunyai sikap *active defending*, hanya saja harus memutuskan apakah perilaku tersebut akan dipakai atau tidak. Alasan yang melatarbelakangi atau mendorong seseorang untuk melakukan *active defending* atau memilih untuk aktif menolong korban *bully*, yaitu : seseorang yang memiliki pendirian moral yang kuat, mengetahui padangan identitas tentang dirinya, mempunyai empati terhadap korban, mempunyai rasa sosial dan menolong yang tinggi untuk peduli terhadap sesama (Rigby, 2003).

Berdasarkan hal tersebut maka penelitian ini mencoba untuk mengaitkan Perilaku *active defending* dengan *self-compassion*. Hal tersebut dilator belakangi karena *self-compassion* di digambarkan sebagai sebuah perilaku kebaikan yang terdapat dalam diri. Berdasarkan pendapat Shapiro & Carlson (2009), *compassion* bagi orang lain dimulai dengan mengembangkan kebaikan. Dengan dasar tersebut dapat dikaitkan bahwa seseorang yang memiliki *Self-compassion* akan memiliki empati dan kebaikan untuk menolong atau membela korban *bullying* (*active defending behavior*).

Self-compassion adalah kemampuan individu untuk berbelas kasih pada diri sendiri, tanpa kemampuan ini individu mungkin tidak siap untuk berbelas kasih kepada orang lain dan memiliki perilaku menolong lebih kuat. Penelitian lain juga mengindikasikan bahwa *self-compassion* menghasilkan kesehatan psikologis yang menguntungkan seperti *self-esteem*, tapi tidak memberikan dampak negatif seperti *narsisme* (Neff, 2003). *Self-compassion* berhubungan dengan fungsi psikologis yang positif dan kesehatan emosional.

Penelitian yang dilakukan (Neff & Pommier, 2012) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* terhadap kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain. Lebih jauh dijelaskan bahwa rasa kasih sayang yang kita rasakan apabila melihat orang menderita, yang membuat kita akan cenderung berusaha memahami dan ikut merasakan apa yang dirasakan, keinginan untuk membantu bukan mengasihani, akan ada sebuah kebaikan hati, kepedulian, dan memahami. Penelitian Welp dan Brown (2013) menunjukkan bahwa *self-compassion* yang tinggi dalam diri individu dapat meramalkan perilaku menolong lebih besar terhadap individu lain yang mengalami

kesulitan. Berdasarkan penjelasan diatas maka *self-compassion* dapat dipahami melalui beberapa komponen yaitu: 1) *Self kindness* (kebaikan diri), 2) *Mindfulness* (kesadaran penuh atas situasi saat ini) dan 3) *Common humanity* (sifat manusiawi). *Self kindness* (kebaikan diri) merupakan komponen yang menerangkan seberapa jauh seseorang dapat memahami dan memaknai kegagalannya, dengan individu mampu memaknai dan memahami sebuah situasi untuk kebaikan dirinya maka kemampuan ini cukup berdampak pada perilaku *active defending* seseorang. *Common humanity* (sifat manusiawi) merupakan komponen tentang seberapa banyak seseorang mampu menghargai pemikiran, perasaan dan tingkah laku orang lain yang beragam, dengan kemampuan ini individu lebih memahami apa yang terjadi dilingkungan sekitar dan lebih peka terhadap kesulitan yang orang lain rasakan, sehingga kemampuan ini sangat berpengaruh terhadap perilaku *active defending* seseorang. *Mindfulness* (kesadaran penuh atas situasi saat ini) merupakan kemampuan menyeimbangkan pikiran ketika dalam situasi yang menekan atau menimbulkan penderitaan, dengan kemampuan tersebut maka mampu menghadapi situasi yang menekan dengan kesadaran yang baik, jika individu memiliki kemampuan ini maka orang tersebut lebih suka menolong dan memiliki empati yang cukup baik.

Berdasarkan fenomena dan pembahasan diatas peneliti ingin melakukan telaah lebih mendalam tentang “Perilaku *Active Defending* dalam Peristiwa *Bullying* Pada Remaja Berdasarkan *Self-Compassion*”. Tujuan peneilitian untuk mengetahui perilaku *active defending* pada peristiwa *bullying* pada remaja berdasarkan *self-compassion*. Sedangkan manfaat dari penelitian adalah, 1). Dapat memperkaya kajian keilmuan psikologi sosial khususnya tentang *self-compassion* dan *active defending* pada peristiwa *bullying*, 2). Menjadi tambahan wacana untuk penelitian lain yang lebih mendalam dalam tema yang sama. 3). Dapat digunakan sebagai masukan bagi remaja mengenai *self-compassion* dan *active defending* pada peristiwa *bullying*.

Perilaku *Active Defending*

Perilaku *active defending* merupakan perilaku aktif dalam membela korban kekerasan *bullying* (Aivan, 2012). Perilaku *active defending* juga merupakan sikap prososial yang dimiliki oleh *bystanders* dalam fenomena *bullying*, mereka yang melakukan *defending* biasanya mengambil tempat di sisi korban untuk membela, menenangkan, serta memberi dukungan (Michelle, 2013). Perilaku *active defending* yang dimiliki oleh seorang saksi mata atau *bystander* yang bersikap mendukung, menolong korban dan berusaha menghentikan *bullying*. dalam penelitian yang dilakukan oleh Beane (2008), terdapat 4 jenis kriteria *defending* yang meliputi : menolong korban *bullying* secara langsung, melaporkan kejadian *bullying* kepada guru atau orang dewasa lainnya, menentang perilaku *bullying*, dan memberi dukungan kepada korban.

Perilaku *active defending* merupakan perilaku prososial yang bisa ditampilkan oleh *peer bystanders* dalam fenomena *bullying*. Menurut Wu, Luu dan Luh (2016) Individu yang melakukan *active defending* biasanya mengambil tempat di sisi korban untuk membela, menenangkan, serta memberi dukungan. *Bystanders* yang bergabung dan turut melakukan *bullying* atau sekadar memberikan *feedback* positif dalam bentuk verbal dan non-verbal (misal: tersenyum, tertawa) dapat menjadi *reward* bagi *bullies*. Sementara mereka yang menentang perlakuan *bullies* dengan berada di sisi korban akan memberikan *feedback negative* bagi *bullies*. Pozzoli dan Gini (2010) menemukan bahwa membela korban dikaitkan dengan responsif empati tinggi dan tingkat *self-efficacy* sosial yang tinggi, sementara pasif dikaitkan dengan empati tinggi namun memiliki *self-efficacy* sosial yang rendah.

Wu, Luu dan Luh (2016) menjelaskan bahwa dalam pengukuran perilaku *active defending* yang dimiliki individu khususnya pada siswa sekolah adalah dengan cara siswa diminta untuk melaporkan seberapa sering mereka terlibat dalam perilaku berikut saat mereka menyaksikan *bullying* dalam satu tahun terakhir: melaporkannya kepada guru, melaporkannya ke kantor, menghentikan pelaku yang memukul korban, menghentikan Pelaku yang mengolok-olok korban, menyuruh orang lain untuk tidak ikut melakukan *bullying*, menghibur korban, mencoba membantu korban, mencoba menjadi pembawa damai, dan mengajak orang untuk datang dan membantu.

Beberapa contoh perilaku *active defending* (Aivan, 2012), yaitu: 1) Menganjurkan kepada korban untuk tidak peduli terhadap *bully*, 2) Mengadukan perilaku *bullying* kepada orang dewasa disekitarnya, 3) Mengancam pelaku *bully*, 4) Menenangkan korban, 5) Menyerang pelaku *bully* untuk menolong korban, dan 6) Membantu membesarkan hati korban untuk mau mengadu atau melapor kepada guru.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku *Active Defending*

Hal-hal yang dapat mendorong seseorang untuk melakukan perilaku *active defending* (Irgahayu, 2013) : 1) Rasa kepedulian sosialnya besar, 2) Pendirian yang kuat bahwa ia dapat menolong, 3) Rasa empati yang tinggi terhadap korban, 4) Mempunyai fikiran bahwa banyak manfaat dari menolong korban, 5) Pengalaman sering menjadi *defender* sebelumnya, dan 6) Kewajiban sebagai seorang teman untuk menolong.

Self-Compassion

Definisi *Self-Compassion*, *Compassion* menyatakan pengakuan dan kejelasan melihat penderitaan orang lain. Hal tersebut menuntut perasaan kebaikan, perawatan, dan pemahaman bagi setiap orang yang mengalami kesakitan, sehingga keinginan untuk memperbaiki penderitaan secara alami muncul. *Self-Compassion* melibatkan pengakuan terhadap kondisi manusia yang rapuh dan tidak sempurna. *Self-compassion* adalah menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan,

dan ketidak sempurnaan. *Self-compassion* merupakan konsep baru yang dipelajari oleh dunia barat, yang diambil dari filosofi ajaran Budha tentang cara mengasihi diri sendiri layaknya rasa kasihan kita ketika melihat orang lain mengalami kesulitan (Neff, 2003; Hidayati & Maharani, 2013).

Hidayati dan Maharani (2013) menjelaskan bahwa konsep tentang *self-compassion* muncul karena adanya kritik terhadap konsep-konsep yang telah berkembang sebelumnya, seperti *self-esteem*, *self-efficacy*, atau *self-regulation*, yang cenderung mengedepankan tentang prestasi diri atas perbandingan dengan orang lain. Konsep-konsep tersebut berbeda dengan *self-compassion* yang mengembangkan rasa cinta kasih terhadap diri sendiri dan orang lain (Neff, 2003). *Self-compassion* berbeda dengan konsep *self-esteem* (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). *Self-compassion* terdiri dari tiga komponen utama, yang masing-masingnya memiliki kutub berlawanan yaitu *self-kindness vs self-judgment*, *a sense of common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs over-identification* (Neff, 2016). Pada setiap komponen terdapat kombinasi yang mempresentasikan diri sendiri dan pikiran individu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self compassion* adalah perasaan peduli terhadap dirinya sendiri dimana ketika ada seseorang yang sedang mengalami kesulitan, seseorang yang memiliki *self compassion* dapat memahami rasa sulit tersebut dengan.

Komponen-komponen *Self-Compassion*

Penjelasan komponen *self-compassion* yang dikembangkan oleh Neff (2016), yaitu: 1) *Self-kindness* (kebaikan diri) *vs self-judgment* (penilaian diri) merupakan komponen yang menerangkan seberapa jauh seseorang dapat memahami dan memaknai kegagalannya. *Self-kindness vs self-judgment* menselaraskan emosional dalam menghadapi rasa sakit dan kegagalan. *Self kindness* merupakan sikap lembut, pemberian dukunan dan memahami diri sendiri sedangkan *self-judgment* merupakan penilaian singkat terhadap kekurangan diri sendiri. 2) *Common humanity* (sifat manusiawi) *vs isolation* yang menerangkan perasaan seseorang untuk menerima kegagalan yang dihadapinya. *common humanity* merupakan komponen tentang seberapa banyak seseorang mampu menghargai pemikiran, perasaan dan tingkah laku orang lain yang beragam, perasaan menerima bahwa semua individu pernah mengalami kegagalan, sedangkan *isolation* merupakan perasaan egosentris yang menekankan pada ketidak mampuan menghargai perasaan, pemikiran orang lain, dan cenderung menganggap bahwa dirinya lah yang paling gagal diantara orang lain. Selanjutnya adalah 3) *Mindfulness* (kesadaran penuh atas situasi saat ini) *vs over identification* merupakan kemampuan melihat segala sesuatu seperti apa adanya dalam artian tidak dilebih-lebihkan atau dikurangi sehingga mampu menghasilkan respon yang benar-benar obyektif dan efektif. *Mindfulness* berkaitan perhatian yang ditunjukkan dengan penuh,

rasa belas kasih antara individu satu dengan yang lainnya, sedangkan *over-identification* merupakan kesadaran untuk memahami namun tidak berlebihan.

Self-Compassion dan Active Defending pada Peristiwa Bullying

Berdasarkan data sebanyak 84% siswa di Indonesia mengaku pernah mengalami kekerasan *bullying* di sekolah (Hartik, 2016). Kekerasan *bullying* tersebut dilakukan oleh teman sekolah, pegawai sekolah dan guru. Salah satu yang menjadi penyebab karena kepedulian terhadap korban yang cenderung menurun dari waktu ke waktu akibat rendahnya rasa sosial yang dimiliki (Pozzoli, Gini, dan Thornberg, 2016).

Rasa sosial ingin menolong korban *bullying* biasa disebut dengan *active defending*. Perilaku *active defending* penting dilakukan karena saat ini beberapa kasus *bullying* ditemukan lebih banyak para saksi mata yang hanya berdiam diri saja dan tidak menolong korban, oleh karena itu beberapa peneliti mulai memfokuskan mengenai perilaku menolong atau *active defending*. Karena perilaku *active defending* merupakan salah satu bentuk perilaku menolong Brigham dalam Dayakisni dan Hudaniah, (2003) berpendapat bahwa perilaku menolong mempunyai maksud untuk menyokong kepentingan dan kesejahteraan orang lain.

Perilaku *active defending* merupakan perilaku yang sangat berperan penting bahkan bisa dikatakan ideal dalam mengurangi angka kejadian *bullying*. Perilaku *active defending* didasari karena siswa memiliki pendirian moral yang kuat, mengetahui padangan identitas tentang dirinya, mempunyai empati terhadap korban, mempunyai rasa sosial dan menolong yang tinggi untuk peduli terhadap sesama (Rigby, 2003). Sehingga berdasarkan hal tersebut maka *self-compassion* memiliki kaitan dengan perilaku *active defending*, sebab *self-compassion* digambarkan sebagai sebuah perilaku kebaikan yang terdapat dalam diri dan memiliki empati yang terhadap orang lain Shapiro & Carlson (2009).

Self-compassion terdiri dari tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *a sense of common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003). Berdasarkan tiga komponen *Self-compassion* yang di ungkapkan oleh Neff, (2003) individu memiliki salah satu yang dominan dari tiga komponen tersebut. Sehingga dalam penelitian ini ingin menelaah lebih mendalam komponen yang mana yang dapat memunculkan perilaku *active defending* paling tinggi dalam diri siswa.

Individu dengan komponen *self kindness* (kebaikan diri) merupakan komponen yang menerangkan seberapa jauh seseorang dapat memahami dan memaknai kegagalannya, dengan individu mampu memaknai dan memahami sebuah situasi untuk kebaikan dirinya maka kemampuan ini berdampak pada perilaku *active defending* seseorang. Individu dengan komponen *Common humanity* (sifat manusiawi) merupakan

komponen tentang seberapa banyak seseorang mampu menghargai pemikiran, perasaan dan tingkah laku orang lain yang beragam, dengan kemampuan ini individu lebih memahami apa yang terjadi dilingkungan sekitar dan lebih peka terhadap kesulitan yang orang lain rasakan, sehingga kemampuan ini sangat berpengaruh terhadap perilaku *active defending* seseorang. Sedangkan Individu dengan komponen *Mindfulness* (kesadaran penuh atas situasi saat ini) merupakan kemampuan menyeimbangkan pikiran ketika dalam situasi yang menekan atau menimbulkan penderitaan, dengan kemampuan tersebut maka mampu menghadapi situasi yang menekan dengan kesadaran yang baik, jika individu memiliki kemampuan ini maka orang tersebut lebih suka menolong dan memiliki empati yang cukup baik.

Berdasarkan penjelasan diatas maka individu dengan komponen *Common humanity* (sifat manusiawi) akan memiliki perilaku *active defending* lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki *Self-compassion* dengan komponen *self-kindness*, dan *mindfulness*. Karena individu dengan komponen *Common humanity* (sifat manusiawi) mampu menghargai pemikiran, perasaan dan tingkah laku orang lain yang beragam, berkaitan bagaimana perasaan orang yang tertindas karena kekerasan *bullying*, sehingga individu tersebut ingin menolongnya.

Hipotesis

Ada perbedaan perilaku *active defending* pada peristiwa *bullying* remaja berdasarkan komponen-komponen *self-compassion*.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah non-experimental, jenis penelitiannya merupakan kuantitatif komparatif karena peneliti ingin meneliti perbedaan variabel terikat yaitu perilaku *active defending* berdasarkan bentuk-bentuk variabel bebas dari *self-compassion*.

Subjek Penelitian

Populasi dari penelitian ini adalah remaja berusia 18-21 tahun. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik insidental sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/incidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. (Sugiyono, 2011). Sampel yang diambil dalam penelitian ini sejumlah 150 subjek dengan pertimbangan peneliti bahwa ketentuan studi korelasional dan studi kasual-komparatif dengan analisa parametrik jumlah sampel minimal 30 sampel (Priyatno, 2011).

Variabel dan Instrumen

Variabel terikat dalam penelitian ini yakni *active defending*. *Active defending* merupakan perilaku menolong, perilaku aktif yang dimiliki oleh individu dalam fenomena *bullying*, biasanya mengambil tempat di sisi korban untuk membela, menenangkan, serta memberi dukungan. Perilaku *active defending* diukur dengan menggunakan skala *likert* yang peneliti adaptasi berdasarkan *self-report questionnaire* yang disusun oleh Wu, Luu dan Luh, (2016) dengan 4 alternatif jawaban dengan skor pada masing-masing jawaban yaitu (SS) memiliki skor 4, (S) memiliki skor 3, (TS) memiliki skor 2 dan (STS) memiliki skor 1.

Sedangkan variabel bebas dari penelitian ini adalah *self-compassion*. *Self-compassion* adalah perasaan kebaikan, perawatan, dan pemahaman bagi setiap orang yang mengalami kesakitan, sehingga keinginan untuk memperbaiki penderitaan secara alami yang muncul dalam diri ataupun orang lain, atau bisa dikatakan bahwa kemampuan seseorang bertahan dalam keadaan sulit dan kegagalan dengan *self-view* yang positif. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *Self compassion* adalah *Self-Compassion Scale* (SCS) milik Neff berdasarkan tiga komponen yaitu: 1) *Self-kindness vs Self-judgement*, 2) *Common Humanity vs Isolation*, 3) *Mindfulness vs Over-identification* dengan empat alternatif pilihan jawaban yaitu (SS-STS). di dalam instrumen tersebut terdapat 26 item.

Prosedur dan Analisa Data Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan dan analisa data. Tahap persiapan terdiri dari mempersiapkan instrument berupa skala *self-compassion* dan *active defending*. Pada tahap persiapan sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan uji coba skala *self-compassion* dan skala perilaku *active defending* pada subjek remaja. Dengan jumlah sample penelitian sebanyak 30 subjek. *Tryout* dilaksanakan pada tanggal 13 s/d 15 juli 2018. Pengambilan data dipergunakan untuk mengetahui uji validitas dan reliabilitasnya, setelah mengetahui hasilnya peneliti melakukan analisa data.

Tahap kedua dilakukan menyebar skala kepada remaja usia 18-21 tahun. Yang dilaksanakan pada tanggal 25 s/d 29 juli. Penyebaran skala dilakukan dengan cara peneliti mendatangi subjek penelitian, setiap subjek diberikan dua skala sekaligus untuk diisi, sebelum subjek mengisi skala, peneliti terlebih dahulu memberikan pengantar yang bertujuan untuk memastikan bahwa subjek tidak salah dalam proses pengerjaan. Selain itu peneliti juga menyebarkan skala melalui google form hal tersebut dilakukan agar peneliti lebih cepat memperoleh data yang dibutuhkan.

Tahap ketiga adalah analisa data, karena penelitian ini bersifat kuantitatif komparatif untuk mengetahui perbedaan perilaku *active defending* berdasarkan *self-compassion*. Metode analisis yang digunakan adalah dengan menggunakan *one way anova*. Perhitungan dilakukan dengan menggunakan alat bantu statistik yaitu software SPSS 22.00 for Windows.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melibatkan 150 remaja, data hasil penelitian tersebut dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi subjek

	Kategori	Frekuensi	Prosentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	67	44.7%
	Perempuan	83	55.3%
Usia	18 Tahun	11	7.3%
	19 Tahun	26	17.3%
	20 Tahun	68	45.3%
	21 Tahun	45	30.0%

Dari tabel 1 dapat dijelaskan bahwa remaja yang menjadi subjek penelitian menunjukkan bahwa subjek laki-laki yang terlibat sebanyak 67 remaja (45,5%) lebih sedikit dibandingkan subjek perempuan yang berjumlah 83 remaja (55.3%), kemudian jika dilihat dari usia menunjukkan bahwa subjek penelitian paling banyak berada pada usia 20 tahun sebanyak 68 remaja (45.3%), usia 21 tahun sebanyak 45 remaja (30%), lalu pada usia 19 tahun sebanyak 26 remaja (17.3%) dan yang paling sedikit pada 18 tahun dengan jumlah subjek 11 remaja (7.3%).

Tabel 2. Kategori Perilaku *Active Defending* ditinjau dari jenis kelamin

Variable	Kategori	Interval	Frekuensi	Prosentase
Laki-laki	Tinggi	T-skor > 50	23	34.3%
	Rendah	T-Skor ≤ 50	44	65.7%
Perempuan	Tinggi	T-skor > 50	43	51.8%
	Rendah	T-Skor ≤ 50	40	48.2%

Berdasarkan tabel 2 maka dapat disimpulkan bahwa subjek laki-laki memiliki perilaku *active defending* dalam kategori rendah paling banyak dengan jumlah 44 remaja (65.7%), kemudian dengan kategori tinggi sebanyak 23 remaja (34.3%). Namun perempuan menunjukkan perilaku *active defending* yang berbeda yaitu lebih banyak dengan kategori tinggi yaitu 43 remaja (51.8%), kemudian dengan kategori rendah sebanyak 40 remaja (48.2%).

Tabel 3. Perbedaan Perilaku *Active Defending* ditinjau Dari *Self-Compassion*

Perilaku <i>Active Defending</i>	Mean	F	Sig
<i>Between Groups</i>	35.366	4.032	.020
<i>Within Groups</i>	8.771		

Hasil Uji Hipotesis berdasarkan analisa data yang dilakukan dengan menggunakan *one way anova*, diperoleh hasil adanya perbedaan perilaku *active defending* ditinjau dari *Self-Compassion*. ($F = 4.032$, $p = 0.020$). Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.

Tabel 4. *Active Defending* Ditinjau dari Masing-masing Komponen *Self-compassion*

<i>Self-compassion</i>	N	Mean <i>Active Defending</i>	Std. Deviation
<i>Self Kindness</i>	55	21.818	2.8421
<i>Common Hummanity</i>	48	23.479	2.9964
<i>Mindfulness</i>	47	22.617	3.0614

Berdasarkan hasil pengukuran pada 150 subjek diperoleh hasil bahwa *Common Hummanity* memiliki rata-rata perilaku *active defending* paling tinggi yaitu 23.479 (dengan standard deviasi 2.996) dan yang memiliki rata-rata perilaku *active defending* paling rendah adalah *Self Kindness* yaitu 21.818 (dengan standard deviasi 2.842). Untuk nilai *Mindfulness* memiliki rata-rata perilaku *active defending* sebesar 22.617 (dengan standard deviasi 3.061). Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa selisih ketiga komponen *Self-Compassion* berbeda tipis, karena nilai tersebut diambil dari nilai rata-rata selain itu berdasarkan hasil uji beda menunjukkan perbedaan yang tidak terlalu signifikan yaitu dengan nilai $p = 0.020$.

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa penelitian ini dilakukan pada remaja dan jumlah subjek sebanyak 150, menunjukkan bahwa ada perbedaan perilaku *active defending* ditinjau dari *Self-Compassion*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan perilaku *active defending* di tinjau dari *component self-compassion* yang dimiliki remaja. *Self-compassion* masuk kedalam faktor personal, *Self-compassion* digambarkan sebagai rasa cinta kasih terhadap diri sendiri dan orang lain, namun manusia memiliki kecenderungan salah satu yang dominan dari komponen *Self-compassion*, *Self-compassion* yang berbeda dalam diri individu akan berdampak pada perilaku *active defending* yang berbeda pula. Terkait dengan temuan penelitian

yang menunjukkan bahwa *component common humanity* (sifat manusiawi) memiliki dampak yang lebih besar terhadap perilaku *active defending* dibandingkan dengan *component Self-kindness* (kebaikan diri) dan *component Mindfulness* (kesadaran penuh atas situasi saat ini). Hal tersebut disebabkan komponen *common humanity* (sifat manusiawi) merupakan komponen tentang seberapa banyak seseorang mampu menghargai pemikiran, perasaan dan tingkah laku orang lain yang beragam, dengan kemampuan ini individu lebih memahami apa yang terjadi dilingkungan sekitar dan lebih peka terhadap kesulitan yang orang lain rasakan, sehingga kemampuan ini sangat berpengaruh terhadap perilaku *active defending* remaja dengan baik. Perilaku *active defending* harus didasari dengan minat menolong orang lain (perilaku menolong). Seperti hasil penelitian yang dilakukan Welp dan Brown (2013) bahwa *Self-compassion* memiliki hubungan positif dengan perilaku menolong atau perilaku *active defending* khususnya *compassion humanity*.

Perilaku *active defending* dilakukan secara sadar berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa komponen *Mindfulness* (kesadaran penuh atas situasi saat ini) yang tinggi individu akan cenderung berperilaku *active defending* dibandingkan individu yang memiliki *component self-kindness*, hal tersebut terlihat pada nilai individu dengan *component Mindfulness* rata-rata *active defending* menunjukkan nilai lebih tinggi. Hal ini disebabkan individu yang memiliki *component Mindfulness* lebih tinggi memiliki kemampuan menyeimbangkan pikiran ketika dalam situasi yang menekan, dengan kemampuan tersebut maka individu mampu menghadapi situasi yang menekan dengan kesadaran yang baik, sedangkan perilaku *active defending* selalu dilakukan dengan kesadaran terhadap situasi yang dihadapi diri sendiri atau orang lain. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Steffen & Masters, (2005) menunjukkan bahwa individu yang memiliki *mindfulness* memiliki hubungan positif dengan empati, empati yang dimiliki individu akan memunculkan perilaku *active defending* untuk mengurangi beban atau tekanan yang dihadapi orang lain.

Berdasarkan temuan peneliti bahwa individu/remaja dengan kecenderungan *component self-kindness* (bersikap baik pada diri sendiri) cenderung tidak berperilaku *active defending* jika dibandingkan dengan individu yang memiliki *component common humanity* dan *Mindfulness*. Hal ini diprediksikan individu yang kecenderungan *component self-kindness* (bersikap baik pada diri sendiri), lebih tinggi lebih memandang baik terhadap dirinya sendiri dibandingkan kepada orang lain, berbeda dengan *component common humanity* yang memiliki jiwa kemanusiaan dan jiwa sosial yang tinggi, dan individu melakukan segala hal penuh dengan kesadaran dengan personal yang demikian maka individu lebih berperilaku *active defending*. Hal ini sama seperti yang diungkapkan Welp dan Brown (2013) yang menyebutkan bahwa individu dengan komponen *self-kindness* yang tinggi akan cenderung mengasahi dirinya sendiri.

Perilaku *active defending* biasanya mengacu pada pengambilan keputusan yang membutuhkan pertimbangan, yang dapat didasarkan pada rasa cinta kasih dan belas kasih. Neff, (2016) menjelaskan *self-compassion* tidak hanya menguntungkan individu tetapi juga orang lain dalam hubungan interpersonal. Lebih jauh dijelaskan bahwa sebagian besar individu lebih berbelas kasih kepada orang lain daripada diri mereka sendiri. Hal tersebut mengindikasikan bahwa dengan *self-compassion* yang tinggi dimiliki individu dapat menimbulkan belas kasih terhadap orang lain sehingga saat dalam situasi pembullying maka perilaku *active defending* akan muncul.

Temuan lain menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang memiliki perilaku *active defending* yang rendah dibandingkan yang tinggi. Perilaku *active defending* didasari dengan niat untuk menolong korban bullying (perilaku menolong) Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi hal tersebut Twenge, Ciarocco, Baumeister, DeWall, dan Bartels (2007) yang menemukan bahwa eksklusi sosial berdampak terhadap menurunnya perilaku menolong atau perilaku *active defending*. Lebih jauh dijelaskan partisipan yang dieksklusi secara tidak disadari, tidak menerima kondisi bahwa mereka telah mendapatkan penolakan secara sosial, hal ini merupakan salah satu yang terjadi pada remaja pada saat ini sehingga perilaku *active defending* pada remaja cenderung rendah.

Perilaku *bullying* dan pasif terhadap perilaku bullying merupakan dua perilaku yang dipandang negatif, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *active defending* pada remaja perempuan lebih tinggi jika dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian yang dilakukan Gini, Pozzoli, Borghi, dan Franzoni, (2008) menunjukkan bahwa guru dan murid perempuan secara signifikan lebih mungkin untuk berperilaku *active defending* daripada murid laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak yang bersikap *common humanity*.

Hal tersebut menggambarkan bahwa remaja perempuan lebih banyak menunjukkan perilaku *active defending* karena remaja perempuan memiliki empati terhadap orang lain dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa remaja perempuan memiliki orientasi yang lebih besar terhadap kebutuhan dan kesejahteraan orang lain, sehingga memungkinkan penurunan resiko mereka untuk mengembangkan perilaku yang mengganggu orang lain dan meningkatkan perilaku *active defending* (Tambunan& Retnaningsih, 2007). Penelitian ini memiliki kelebihan, dimana penelitian ini merupakan tema baru dan belum ada yang neliti, sehingga literatur yang tersedia sebagai bahan rujukan sangat minim. Penelitian ini juga menggunakan instrument atau skala yang sesuai untuk mengukur variabel penelitian. Kelemahan dari penelitian ini adalah dimana proses pengambilan data sebagian *online* sebagian *paper and pencil* dan tidak dianalisis secara terpisah sehingga mungkin saja faktor perbedaan pengambilan data sebenarnya mempengaruhi hasil.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan perilaku *active defending* ditinjau dari *Self-Compassion*. Hasil menunjukkan bahwa *common humanity* memiliki rata-rata perilaku *active defending* paling tinggi yaitu 23,479 dan *self kindness* memiliki perilaku *active defending* paling rendah dengan nilai rata-rata 21,818, sedangkan *mindfulness* memiliki rata-rata perilaku *active defending* sebesar 22,617. Artinya remaja yang memiliki perilaku *active defending* memiliki kemampuan untuk menghargai pemikiran, perasaan dan tingkah laku orang lain.

Implikasi dari penelitian ini ialah, bagi para remaja diharapkan mampu memahami diri mereka sendiri, menyayangi dan menerima diri mereka apa adanya. Dimulai dari menyadari bahwa mereka ialah manusia biasa sama seperti lainnya, tidak ada yang lebih baik atau lebih buruk, dengan begitu remaja akan memiliki kecenderungan *Self-compassion* pada *component common humanity* dalam dirinya, sehingga remaja akan memiliki *active defending* yang lebih tinggi. Karena individu dengan *component common humanity* akan memiliki kecenderungan jiwa kemanusiaan dan jiwa sosial yang tinggi. Individu dengan *component Mindfulness* khususnya *component Self-kindness* sebaiknya memikirkan dan menanamkan pada diri untuk memikirkan kepentingan orang lain juga sebab pada dasarnya manusia merupakan makhluk sosial dengan demikian maka perilaku *active defending* akan muncul dalam diri individu. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang perilaku *active defending* ditinjau dari *Self-compassion* diharapkan untuk mempertimbangkan subjek penelitian dengan rentangan usia yang lebih panjang, kemudian peneliti dapat mempertimbangkan proses pengambilan data menggunakan metode yang lebih spesifik agar hasil yang diperoleh lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aries, Y. & Paranti, S. M. (2014). *Hubungan Antara Rasa Aman Di Sekolah Dan Respons Bystander Dalam Situasi Bullying Pada Siswa SLTA*. Universitas Indonesia. Jakarta.
- Auliani, P. A. (2017). Survei BPS: Satu dari Tiga Perempuan Indonesia Pernah Jadi Korban Kekerasan, diakses melalui link. <http://nasional.kompas.com/read/2017/04/05/07100021/survei.bps.satu.dari.tiga.perempuan.indonesia.pernah.jadi.korban.kekerasan>, pada tanggal 23 Februari 2018
- Baron, R. A. & Byrne D. (2005). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Dayakisni, T.& Hudaniah. (2003). Psikologi Sosial. Malang: UMM Press
- Gini, G., Pozzoli, T., Borghi, F., & Franzoni, L. (2008). The role of bystanders in students' perception of bullying and sense of safety. *Journal of School Psychology*, 46, 617–638.
- Hartik, A. (2016). 84 Persen Siswa Indonesia Alami Kekerasan di Sekolah diakses melalui link. <http://regional.kompas.com/read/2016/11/29/16005801/84.persen.siswa.indonesia.alami.kekerasan.di.sekolah> pada tanggal 23 Februari 2018
- Irgahayu, M. & Septiana, E. (2013). *Hubungan Antara Tanggung Jawab Dan Peran Defender Dalam Bullying Pada Siswa SD*. FPSI UI.
- Neff, K. D. (2003). Development And Validation Of A Scale To Measure Self-Compassion. *Self And Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self And Identity*. 2, 85-101
- Neff, K. D. (2013). Self-compassion. *Mindfulness in Positive Psychology: The Science of Meditation and Wellbeing*, 37.
- Neff, K. D. & Pommier, E. (2012). The Relationship between Self-compassion and Other-focused Concern among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators. *Journals Psychology Press, an imprint of the Taylor & Francis Group, an Informa business*, 1. 1-17
- Pozzoli, T., & Gini, G. (2010). Active defending and passive bystanding behavior in bullying: The role of personal characteristics and perceived peer pressure. *Journal of abnormal child psychology*, 38(6), 815-827.

- Pozzoli, T., Gini, G., & Thornberg, R. (2016). *Bullying And Defending Behavior: The Role Of Explicit And Implicit Moral Cognition*. *Journal of School Psychology* 59, 67–81.
- Rigby, K. (2003). *Addressing Bullying in School: Theory and Practice*. Australia Institute of Criminology: Trend & Issues in Crime and Criminal Justice. 259.
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. Washington. DC: American Psychological Association.
- Steffen, P.R., & Masters, K.S. (2005). Does compassion mediate the intrinsic religion-health relationship? *Annals of Behavioral Medicine*, 30, (3), 217–224.
- Sudibyo, A. (2012). *Pengaruh Kedekatan Dengan Korban Dan Sikap Terhadap Bullying Terhadap Tindakan Prosocial Bystander Bullying Di SMA*. Fakultas Psikologi. Depok.
- Tambunan, S. M. & Retnaningsih. (2007). Peran Kualitas Attachment, Usia, dan Gender pada Perilaku Prosocial. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 12, 1, 120-129
- Twenge, J. M., Ciarocco, N. J., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., & Bartels, J. M. (2007). Social exclusion decreases prosocial behavior. *Journal of personality and social psychology*, 92, 55-66
- Virpi, P. (2013). *Defending Behavior In Bullying Situations*. University Of Turki. 367.
- Welp, L. R. & Brown, C. M. (2013). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 1-13
- Wu, W. C., Luu, S., & Luh, D. L. (2016). Defending behaviors, bullying roles, and their associations with mental health in junior high school students: a population-based study. *BMC public health*, 16(1), 1066

LAMPIRAN I. *Blue Print* Skala Penelitian *Active Defending*

Sebelum *Tryout*

No	Aspek	Sebaran item	Jumlah
1	<i>Active Defending</i>	1,2,3,4,5,6,7,8,9	9

Sesudah *Tryout*

No	Aspek	Sebaran item	Jumlah
1	<i>Active Defending</i>	2,3,4,5,6,7,9	7

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Ketika seseorang telah diganggu, saya memberitahu guru				
2.	Saya akan menghentikan setiap tindak kekerasan (<i>bullying</i>)				
3.	Saya memberi tahu kepada teman-teman untuk tidak bergabung atau melakukan tindak <i>bullying</i>				
4.	Saya membantu teman yang lebih lemah dari korban kekerasan				
5.	Saya suka menghibur teman yang menjadi korban <i>bullying</i>				
6.	Saya berusaha keras untuk membantu korban yang sedang di <i>bully</i>				
7.	Ketika seseorang telah diganggu, saya melapor ke pihak sekolah				
8.	Saya mendamaikan korban dan pelaku dalam situasi yang sedang berlangsung				
9.	Saya akan mencari bantuan kepada orang lain untuk membantu korban yang sedang di intimidasi				

Blue Print Skala Penelitian *Self-Compassion*

Sebelum *Tryout*

No	Aspek	Sebaran item	Jumlah
1	<i>Self-Kindness</i>	5, 12, 19, 23, 26	5
2	<i>Self-Judgment</i>	1, 8, 11, 16, 21	5
3	<i>Common Humanity</i>	3, 7, 10, 15	4
4	<i>Isolation</i>	4, 13, 18, 25	4

5	<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22	4
6	<i>Over-identified</i>	2, 6, 20, 24	4
Total			26

Sesudah Tryout

No	Aspek	Sebaran item	Jumlah
1	<i>Self-Kindness</i>	5, 19	2
2	<i>Self-Judgment</i>	8, 11, 16, 21	4
3	<i>Common Humanity</i>	7, 10	2
4	<i>Isolation</i>	4, 13, 18, 25	4
5	<i>Mindfulness</i>	9, 14, 22	3
6	<i>Over-identified</i>	2, 20, 24	3
Total			18

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak bisa menerima ke tidak mampuan pada diri saya sendiri				
2	Ketika saya merasa sedih, saya terpaksa pada semua hal yang salah				
3	Ketika segala sesuatu tidak berjalan baik, saya melihat kesulitan tersebut sebagai kehidupan yang biasa dilalui oleh setiap orang				
4	Ketika saya berfikir tentang kekurangan saya, hal ini membuat saya merasa terpisah dan terkucilkan				
5	Saya mencoba mencintai diri saya sendiri ketika merasa tersakiti				
6	Saat saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya akan tenggelam dalam rasa kecewa				
7	Ketika saya putus asa, saya berfikir bahwa ada banyak orang lain di dunia merasa seperti saya.				
8	Ketika menghadapi kesulitan, saya cenderung bersikap keras terhadap diri sendiri.				
9	Ketika sesuatu mengganggu saya, saya berusaha menjaga emosi saya tetap seimbang.				
10	Saat saya merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mencoba mengingat bahwa ini juga terjadi pada orang banyak				
11	Saya tidak peduli dan tidak sabar terhadap kepribadian yang tidak saya sukai				
12	Saat dalam kondisi yang sangat sulit, saya berusaha sebisa mungkin untuk bersikap tenang				
13	Ketika saya merasa sedih, saya merasa bahwa orang lain jauh lebih bahagia dibanding saya				

14	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk menyelaraskan dengan situasinya				
15	Saya mencoba melihat kegagalan sebagai bagian dari keadaan yang wajar				
16	Jika ada aspek dalam diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa jengkel				
17	Ketika saya gagal atas sesuatu yang penting, saya berusaha melihat hal ini secara proposional				
18	ketika saya benar berjuang, saya merasa orang lain melakukan hal yang sama dengan mudah				
19	Saya baik pada diri sendiri ketika saya mengalami penderitaan				
20	Ketika sesuatu mengganggu saya, saya terbawa perasaan saya.				
21	Saya tidak peduli dengan perasaan saya, ketika sedang menderita				
22	Ketika saya merasa sedih, saya mencoba memahami perasaan saya				
23	Saya perduli terhadap kekurangan saya sendiri.				
24	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi saya cenderung untuk melampiaskan dengan amarah				
25	Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting , saya cenderung merasa sendirian dan gagal				
26	Saya dapat menerima kekurangan dalam diri saya				

LAMPIRAN II. Hasil *Tryout* Skala *Active defending*

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,776	9

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
AD1	24,290	11,613	,174	,800
AD2	23,548	10,189	,638	,731
AD3	23,516	9,991	,507	,748
AD4	23,516	11,325	,425	,761
AD5	23,516	10,925	,474	,754
AD6	23,581	10,118	,558	,740
AD7	24,000	10,133	,504	,748
AD8	23,742	11,931	,210	,786
AD9	23,710	9,480	,716	,714

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,825	7

Hasil *Tryout* skala *Self-Compassion*

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,849	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SC1	67,48	72,458	,166	,850
SC2	66,81	68,095	,481	,840
SC3	66,61	71,912	,213	,849
SC4	67,45	69,923	,426	,842
SC5	66,81	68,095	,481	,840
SC6	67,48	72,458	,166	,850
SC7	66,81	68,095	,481	,840
SC8	66,74	69,465	,417	,843
SC9	66,81	68,095	,481	,840
SC10	66,81	68,161	,475	,840
SC11	66,87	68,049	,469	,841
SC12	66,42	70,252	,346	,845
SC13	67,26	68,398	,466	,841
SC14	66,68	70,292	,367	,844
SC15	66,39	70,178	,343	,845
SC16	66,87	68,049	,469	,841
SC17	66,90	72,890	,126	,851
SC18	66,87	68,116	,536	,839
SC19	66,87	68,049	,469	,841
SC20	66,97	69,432	,435	,842
SC21	66,87	68,049	,469	,841
SC22	67,29	67,746	,415	,843
SC23	66,42	72,652	,201	,848
SC24	67,29	67,746	,415	,843
SC25	67,29	67,746	,415	,843
SC26	66,45	72,589	,221	,848

Cronbach's Alpha	N of Items
,857	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SC2	50,68	55,959	,478	,849
SC4	51,32	58,026	,380	,853
SC5	50,68	55,959	,478	,849
SC7	50,68	55,959	,478	,849
SC8	50,61	57,045	,430	,851
SC9	50,68	55,959	,478	,849
SC10	50,68	56,626	,417	,852
SC11	50,74	55,865	,471	,849
SC12	50,29	58,346	,302	,856
SC13	51,13	56,383	,449	,850
SC14	50,55	58,123	,347	,854
SC15	50,26	58,531	,275	,857
SC16	50,74	55,865	,471	,849
SC18	50,74	55,531	,579	,846
SC19	50,74	55,865	,471	,849
SC20	50,84	56,806	,471	,850
SC21	50,74	55,865	,471	,849
SC22	51,16	54,873	,472	,849
SC24	51,16	54,873	,472	,849
SC25	51,16	54,873	,472	,849

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,857	19

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SC2	47,48	52,391	,504	,848
SC4	48,13	54,716	,375	,853
SC5	47,48	52,391	,504	,848
SC7	47,48	52,391	,504	,848
SC8	47,42	53,652	,437	,850
SC9	47,48	52,391	,504	,848
SC10	47,48	53,725	,378	,853
SC11	47,55	52,923	,439	,850
SC12	47,10	55,290	,271	,857
SC13	47,94	53,062	,451	,850
SC14	47,35	54,837	,339	,854
SC16	47,55	52,923	,439	,850
SC18	47,55	52,123	,593	,844
SC19	47,55	52,923	,439	,850
SC20	47,65	53,503	,470	,849
SC21	47,55	52,923	,439	,850
SC22	47,97	51,299	,497	,848
SC24	47,97	51,299	,497	,848
SC25	47,97	51,299	,497	,848

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,857	18

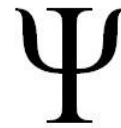
Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SC2	44,32	49,226	,513	,847
SC4	44,97	51,632	,368	,853
SC5	44,32	49,226	,513	,847
SC7	44,32	49,226	,513	,847
SC8	44,26	50,465	,445	,850
SC9	44,32	49,226	,513	,847
SC10	44,32	50,826	,357	,854
SC11	44,39	50,112	,412	,852
SC13	44,77	49,981	,449	,850
SC14	44,19	51,761	,332	,854
SC16	44,39	50,112	,412	,852
SC18	44,39	48,712	,631	,843
SC19	44,39	50,112	,412	,852
SC20	44,48	50,391	,470	,849
SC21	44,39	50,112	,412	,852
SC22	44,81	48,028	,516	,847
SC24	44,81	48,028	,516	,847
SC25	44,81	48,028	,516	,847

LAMPIRAN III. Skala



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas No. 24 Kampus III UMM



AssalamualaikumWr. Wb.

Perkenalkan saya mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, saat ini sedang melakukan penelitian guna penyusunan skripsi. Berkaitan dengan pemerolehan data penelitian, saya mengharap kesediaan anda untuk membantu memberikan data penelitian dengan cara mengisi skala yang telah saya sediakan. Skala berisikan kesesuaian atau ketidak sesuaian anda dengan pernyataan yang ada. Oleh sebab itu dimohon tidak ragu dalam menjawab setiap pernyataan yang tersajikan, dan pilih yang sesuai dengan kondisi anda. Semua data yang diberikan akan dijaga **KERAHASIAANYA** dan hanya digunakan dalam penelitian ini. Atas bantuan dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya,

Mochamad Siddiq Wahyu Santoso

Nama / Inisial :
JenisKelamin : L/P
Usia :
Semester :

SelamatMengerjakan

PanduanPengisian:

1. Pada setiap item, Anda diminta untuk memberikan respon terhadap pernyataan.
2. Pastikan semua pernyataan terjawab.
3. Berikan respon yang sesuai dengan diri Anda dengan cara memberikan centang (✓) padakolom yang disediakan.

Contoh:

No	PERNYATAAN	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak setuju
1	Saya tidak bisa menerima ke tidak mampuan pada diri saya sendiri		✓		
2	Ketika saya merasa sedih, saya terpaku pada semua hal yang salah		✓		

Bagian A

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Ketika saya merasa sedih, saya terpaku pada semua hal yang salah				
2	Ketika saya berfikir tentang kekurangan saya, hal ini membuat saya merasa terpisah dan terkucilkan				
3	Saya mencoba mencintai diri saya sendiri ketika merasa tersakiti				
4	Ketika saya putus asa, saya berfikir bahwa ada banyak orang lain di dunia merasa seperti saya.				
5	Ketika menghadapi kesulitan, saya cenderung bersikap keras terhadap diri sendiri.				
6	Ketika sesuatu mengganggu saya, saya berusaha menjaga emosi saya tetap seimbang.				
7	Saat saya merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mencoba mengingat bahwa ini juga terjadi pada orang banyak				
8	Saya tidak perduli terhadap kepribadian yang tidak saya sukai				
9	Ketika saya merasa sedih, saya merasa bahwa orang lain jauh lebih bahagia dibanding saya				
10	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk menyalurkan dengan situasinya				
11	Jika ada aspek dalam diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa jengkel				
12	ketika saya benar berjuang, saya merasa orang lain melakukan hal yang sama dengan mudah				
13	Saya baik pada diri sendiri ketika saya mengalami penderitaan				

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
14	Ketika sesuatu mengganggu saya, saya terbawa perasaan saya.				
15	Saya tidak peduli dengan perasaan saya, ketika sedang menderita				
16	Ketika saya merasa sedih, saya mencoba memahami perasaan saya				
17	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi saya cenderung untuk melampiaskan dengan amarah				
18	Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting, saya cenderung merasa sendirian dan gagal.				

Bagian B

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya akan menghentikan setiap tindak kekerasan (<i>bullying</i>)				
2	Saya memberi tahu kepada teman-teman untuk tidak bergabung atau melakukan tindak <i>bullying</i>				
3	Saya membantu teman yang lebih lemah dari korban kekerasan				
4	Saya suka menghibur teman yang menjadi korban <i>bullying</i>				
5	Saya berusaha keras untuk membantu korban yang tengah di <i>bully</i>				
6	Ketika seseorang telah diganggu, saya melapor ke pihak sekolah				
7	Saya akan mencari bantuan kepada orang lain untuk membantu korban yang sedang di intimidasi				

LAMPIRAN IV. Input Data *Active defending*

NO.	NAMA	JK	USIA	SMT	AD1	AD2	AD3	AD4	AD5	AD6	AD7
1	YS	P	21	4	3	3	3	2	3	3	3
2	DIMAS	L	20	4	2	1	3	3	1	2	2
3	ERNA	P	21	6	4	4	2	3	3	3	4
4	MN	L	21	8	3	3	3	3	3	2	2
5	TERY	P	20	6	3	3	3	3	3	3	3
6	DANU	L	21	8	4	4	4	4	4	4	4
7	UFW	P	20	4	4	4	4	4	4	3	4
8	R	L	19	4	3	4	3	3	3	2	3
9	DIYAS	P	18	2	3	3	3	3	3	2	2
10	CV	P	20	4	4	4	4	4	4	4	4
11	LESMANA	L	20	6	4	3	4	4	4	3	4
12	K	P	19	6	4	4	4	4	4	2	4
13	DILAN	L	20	4	4	4	3	2	2	4	2
14	A	L	21	6	3	4	3	3	3	3	3
15	BAGAS	L	19	2	3	3	3	3	3	3	3
16	NADIA	P	21	8	3	3	3	3	3	3	3
17	YUDA	L	20	6	3	3	3	4	4	4	4
18	DEWI	P	20	4	3	3	3	3	3	2	2
19	LUTFAN	L	20	6	3	3	3	2	3	1	3
20	YOGA	L	21	8	3	4	3	3	4	2	2
21	ZN	L	20	4	3	4	3	3	2	3	3
22	YOGI	L	20	4	2	3	3	3	3	3	3
23	DEDE	L	21	6	2	2	2	3	2	2	2

24	VANYA	P	21	6	3	3	3	3	3	2	3
25	AHMED	L	21	6	3	2	3	3	3	3	3
26	AM	L	21	6	3	2	3	3	3	2	2
27	GANDI	L	20	4	2	2	4	4	4	2	3
28	GITA	P	19	4	3	3	3	3	3	3	3
29	ANTON	L	20	4	4	3	4	3	3	2	3
30	RD	L	21	6	3	4	3	3	3	3	3
31	CHR	P	20	4	3	3	3	4	3	3	3
32	AR	L	20	4	4	3	3	2	3	4	2
33	HAKIM	L	20	4	4	4	4	4	3	4	4
34	APRIL	P	18	2	4	4	3	3	3	3	4
35	DEVI	P	20	6	4	3	4	4	4	3	4
36	DHS	L	18	2	4	4	3	3	2	4	3
37	FIKA	P	20	4	4	4	4	4	3	4	3
38	TIWI	P	21	6	4	4	4	3	3	3	4
39	GH	L	20	6	4	3	4	3	4	3	4
40	DIRGA	L	20	4	4	4	3	2	4	4	2
41	JB	L	19	4	4	3	4	3	4	4	4
42	NINA	P	20	6	4	4	4	3	2	3	4
43	MG	L	18	2	4	3	2	4	4	3	2
44	Fildza	P	21	6	4	4	4	2	2	4	4
45	S	P	20	6	2	3	3	3	3	3	4
46	F	P	19	4	2	3	3	3	2	2	3
47	ZGB	P	19	4	4	4	4	3	4	2	2
48	LELY	P	20	6	4	4	3	3	3	3	3
49	H	P	19	4	4	4	4	3	3	3	3

50	R	P	20	4	4	4	4	3	4	3	3
51	APH	P	19	4	2	2	2	2	2	2	2
52	R	P	20	4	3	3	2	3	3	2	3
53	GERALD	L	20	4	4	4	4	3	4	2	3
54	LSR	L	20	4	2	2	3	3	2	2	3
55	AR	P	18	2	3	4	3	4	3	3	3
56	AS	P	20	4	4	3	3	3	3	3	3
57	A	P	21	4	3	3	3	3	3	3	4
58	R	L	21	6	3	3	3	3	3	2	3
59	M	P	21	6	3	4	3	3	3	2	4
60	S	P	21	6	4	3	4	4	4	1	1
61	N	P	20	4	4	3	4	4	4	4	4
62	R	P	19	2	3	3	3	3	3	3	3
63	EKA	P	18	2	3	3	3	3	2	2	2
64	W	P	20	4	3	3	3	3	3	3	3
65	AN	P	19	2	4	4	4	4	3	3	4
66	MK	P	19	2	4	4	4	4	4	4	4
67	J	P	20	2	3	3	3	3	3	3	3
68	RA	L	19	4	4	4	4	4	4	4	4
69	N	L	21	6	3	3	3	3	3	3	3
70	C	P	18	2	4	4	4	4	4	4	4
71	A	P	21	6	3	3	3	3	3	3	3
72	V	P	21	6	4	4	3	3	3	2	3
73	A	L	21	6	3	2	2	3	2	2	3
74	N	P	20	4	3	3	3	3	3	3	3
75	AZ	L	19	2	4	4	4	4	4	2	4

76	V	P	18	2	3	3	3	3	3	3	3
77	SG	P	20	4	4	4	4	4	4	4	4
78	PW	P	18	2	3	3	3	3	3	2	3
79	TY	L	20	4	1	3	1	2	3	2	2
80	D	P	20	4	4	4	4	4	4	4	4
81	HA	P	19	2	4	4	4	4	4	4	4
82	IRM	P	21	6	4	1	3	2	2	4	4
83	LAILA	P	21	6	4	3	4	4	4	4	4
84	ANDY	L	21	6	2	2	2	3	2	1	2
85	DR	L	21	6	4	4	3	3	3	2	3
86	W	P	21	6	3	3	3	3	3	3	3
87	PO	P	21	6	3	3	4	4	4	3	3
88	NPA	P	21	6	3	3	3	3	3	3	3
89	AMAY	P	19	4	3	3	3	3	3	3	3
90	C	P	21	6	3	3	3	3	3	2	3
91	S	P	20	4	4	4	4	4	3	3	3
92	GAR	P	21	6	4	3	3	3	3	2	4
93	BAIM	L	20	4	2	3	2	3	2	2	2
94	V	L	20	4	3	3	4	3	3	4	3
95	Z	P	20	4	4	4	3	3	3	2	3
96	AMF	P	21	7	2	3	3	3	3	2	3
97	A	L	20	4	4	3	3	3	3	3	3
98	ERSA	L	20	4	3	3	3	3	3	3	3
99	HERMAN	L	20	6	3	3	3	3	3	3	3
100	F	P	21	7	4	4	3	3	3	3	4
101	FR	P	21	8	4	4	4	4	3	3	2

102	BR	P	21	8	4	3	3	3	3	3	2
103	DES	L	20	6	4	4	3	3	3	3	2
104	AZ	P	21	8	3	3	3	4	3	2	3
105	SD	L	20	9	3	3	3	3	3	3	3
106	MEUTYA	P	21	9	4	4	4	3	4	2	3
107	KIK	L	20	9	3	3	4	3	3	2	3
108	ANDRE	L	20	8	4	3	3	2	3	3	2
109	WILIYAN	L	20	6	3	2	2	3	2	3	2
110	CL	P	20	8	4	3	4	4	3	3	3
111	FAW	L	20	6	4	3	3	3	3	3	3
112	MASMIR	L	20	8	3	3	2	2	3	1	2
113	Z	L	20	4	3	3	3	3	3	3	3
114	XK	L	21	6	4	4	4	3	3	3	3
115	AZ	P	20	4	3	3	4	3	4	1	2
116	YOGI	L	21	8	3	3	3	3	3	3	3
117	DILIAN	L	20	6	3	2	2	2	2	2	2
118	BBM	P	18	4	3	3	3	3	3	3	3
119	AS	P	20	6	4	4	4	4	4	3	3
120	A	P	19	6	4	4	4	3	3	3	3
121	ASA	P	20	8	3	4	3	3	3	4	4
122	ANITA A	P	21	8	3	3	4	4	3	2	2
123	TAMO	P	19	4	3	3	3	3	2	3	3
124	AB	L	20	4	3	3	4	3	4	3	3
125	BERTA	P	20	6	3	3	3	3	3	2	4
126	MY	P	19	4	4	4	3	3	3	3	3
127	G	P	20	8	4	3	3	3	3	3	3

128	AME	L	18	2	3	3	3	3	3	2	3
129	D	P	19	4	2	3	3	3	2	3	2
130	NKA	P	20	4	3	3	3	3	3	2	2
131	DHEA	P	21	6	3	3	4	4	4	3	4
132	FIKA	P	20	4	4	4	3	3	3	2	4
133	AWP	L	19	3	3	4	3	3	3	3	3
134	ANGEL	P	20	4	4	4	3	3	3	3	3
135	DWI W	L	20	4	4	4	4	4	4	3	3
136	CIKI	P	20	4	4	3	3	4	3	3	3
137	ATP	L	19	3	3	3	3	4	2	2	3
138	RR	L	19	4	3	3	3	3	3	2	2
139	ROGER	L	20	4	3	3	3	3	3	2	3
140	A	P	20	4	4	4	3	4	3	2	4
141	NASHIH	L	19	2	3	3	3	3	3	2	3
142	HY	L	21	5	4	4	4	4	4	4	4
143	PUTRI	P	20	2	3	3	3	3	3	3	3
144	AKAI	L	19	2	3	3	2	2	3	2	2
145	NAFURI	L	20	4	4	3	3	3	4	2	2
146	SINTA	P	21	6	3	3	3	3	3	3	3
147	RIKI	L	20	4	3	3	3	3	3	2	3
148	ADIT	L	19	2	3	3	3	3	3	3	3
149	CANDRA	L	21	6	3	3	3	3	3	1	3
150	KHALID	L	21	6	3	3	3	3	3	3	3

Input Data Self-Compassion

NO.	NAMA	JK	USIA	SMT	SC1	SC2	SC3	SC4	SC5	SC6	SC7	SC8	SC9	SC10	SC11	SC12	SC13	SC14	SC15	SC16	SC17	SC18
1	YS	P	21	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3
2	DIMAS	L	20	4	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3
3	ERNA	P	21	6	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3
4	MN	L	21	8	1	1	1	1	4	1	1	3	1	3	3	2	3	2	3	2	2	2
5	TERY	P	20	6	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6	DANU	L	21	8	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	UFW	P	20	4	4	2	4	4	2	4	3	2	3	4	2	2	2	2	2	1	1	1
8	R	L	19	4	1	3	1	1	2	1	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3
9	DIYAS	P	18	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
10	CV	P	20	4	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2
11	LESMANA	L	20	6	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	1	4	2	2	2
12	K	P	19	6	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2
13	DILAN	L	20	4	4	2	4	4	3	4	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4	4
14	A	L	21	6	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	1	3	1	2	1	4	4	4
15	BAGAS	L	19	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	4	2	4	2	4	1	1	1
16	NADIA	P	21	8	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	3	2	3	2	3	1	1	1
17	YUDA	L	20	6	3	3	3	3	4	3	3	4	2	4	4	3	4	3	4	1	1	1
18	DEWI	P	20	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2
19	LUTFAN	L	20	6	2	1	2	2	1	2	3	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1
20	YOGA	L	21	8	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3
21	ZN	L	20	4	3	1	3	3	2	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3
22	YOGI	L	20	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
23	DEDE	L	21	6	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2
24	VANYA	P	21	6	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2
25	AHMED	L	21	6	1	3	1	1	3	1	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	2	2
26	AM	L	21	6	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2
27	GANDI	L	20	4	3	2	3	3	2	3	1	3	1	2	3	3	3	2	3	1	1	1
28	GITA	P	19	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2
29	ANTON	L	20	4	4	2	4	4	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3
30	RD	L	21	6	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2
31	CHR	P	20	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2
32	AR	L	20	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4	4

33	HAKIM	L	20	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4
34	APRIL	P	18	2	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3
35	DEVI	P	20	6	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	2	4	2	2	2
36	DHS	L	18	2	4	2	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	2	4
37	FIKA	P	20	4	3	3	3	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4
38	TIWI	P	21	6	3	1	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	4	3	2	3	3	4
39	GH	L	20	6	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	2	4
40	DIRGA	L	20	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4	4
41	JB	L	19	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4
42	NINA	P	20	6	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3
43	MG	L	18	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	2	4	2	2	2
44	Fildza	P	21	6	1	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	1	4
45	S	P	20	6	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2
46	F	P	19	4	2	2	4	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2
47	ZGB	P	19	4	3	4	4	3	4	3	2	3	2	4	2	2	3	4	3	4	2	2
48	LELY	P	20	6	3	2	4	3	3	4	3	2	2	2	2	3	1	2	3	4	1	2
49	H	P	19	4	3	3	3	4	3	4	3	2	1	3	2	3	3	4	2	3	3	2
50	R	P	20	4	3	2	3	2	2	4	4	2	2	4	3	2	3	1	2	4	1	3
51	APH	P	19	4	2	2	1	2	2	2	2	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	3
52	R	P	20	4	2	2	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4
53	GERALD	L	20	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	2	4	4	1	1
54	LSR	L	20	4	2	3	2	4	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3
55	AR	P	18	2	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	4	2	2
56	AS	P	20	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3
57	A	P	21	4	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3
58	R	L	21	6	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2
59	M	P	21	6	3	2	2	3	2	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	2	3	4
60	S	P	21	6	1	1	4	1	2	4	4	4	1	3	3	1	3	3	2	2	1	2
61	N	P	20	4	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
62	R	P	19	2	1	2	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3
63	EKA	P	18	2	2	2	1	4	3	4	3	1	2	3	1	4	2	3	3	2	3	1
64	W	P	20	4	1	2	4	3	2	3	4	2	1	3	2	3	2	2	2	3	2	2
65	AN	P	19	2	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	1	3	2	4
66	MK	P	19	2	4	2	4	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4	4	1	3	2	4
67	J	P	20	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3

68	RA	L	19	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3
69	N	L	21	6	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	4	3	1	3	2	3
70	C	P	18	2	1	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4
71	A	P	21	6	4	4	4	1	4	3	3	1	3	3	2	3	3	3	1	1	3	3
72	V	P	21	6	3	2	3	2	2	3	3	1	1	2	3	2	2	3	1	3	2	2
73	A	L	21	6	3	2	4	3	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	1	1
74	N	P	20	4	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2
75	AZ	L	19	2	2	2	4	2	3	4	4	1	1	2	2	2	3	3	1	4	1	1
76	V	P	18	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	4	2	2	2	3	2	2
77	SG	P	20	4	1	1	4	1	1	4	1	1	1	4	1	1	4	4	1	4	1	1
78	PW	P	18	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3
79	TY	L	20	4	2	2	1	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2
80	D	P	20	4	3	2	3	4	2	3	3	2	2	4	2	3	3	2	1	3	1	2
81	HA	P	19	2	2	1	4	3	2	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	4	1	1
82	IRM	P	21	6	1	2	3	3	3	2	3	2	4	3	2	2	3	3	2	2	3	4
83	LAILA	P	21	6	3	1	4	3	4	4	4	2	1	4	2	2	3	2	2	4	1	2
84	ANDY	L	21	6	3	2	2	1	2	4	2	3	3	3	4	3	1	3	1	3	3	3
85	DR	L	21	6	2	3	3	4	3	4	3	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3
86	W	P	21	6	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3
87	PO	P	21	6	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2
88	NPA	P	21	6	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3
89	AMAY	P	19	4	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2
90	C	P	21	6	4	3	3	4	2	2	3	1	3	3	3	2	3	4	2	3	3	4
91	S	P	20	4	3	4	3	2	2	4	2	1	2	4	2	3	2	2	1	3	2	3
92	GAR	P	21	6	3	4	3	3	2	2	3	2	3	2	2	4	3	3	2	3	2	4
93	BAIM	L	20	4	1	2	2	3	2	3	4	2	2	3	2	1	3	1	2	3	1	2
94	V	L	20	4	3	2	3	2	3	4	4	4	2	3	2	3	3	3	4	3	4	3
95	Z	P	20	4	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	1	3	3	3
96	AMF	P	21	7	2	1	3	3	2	4	3	4	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3
97	A	L	20	4	2	2	3	2	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	2	3	2	2
98	ERSA	L	20	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
99	HERMAN	L	20	6	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3
100	F	P	21	7	1	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	1	4	3	3
101	FR	P	21	8	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	2
102	BR	P	21	8	2	3	4	3	2	3	3	2	4	3	2	3	3	2	2	3	2	2

103	DES	L	20	6	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	3	2	2
104	AZ	P	21	8	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	1	3	3	2
105	SD	L	20	9	3	3	3	4	2	4	3	2	3	3	3	2	2	1	2	4	2	3
106	MEUTYA	P	21	9	4	3	2	2	3	3	2	1	4	3	3	4	2	3	2	3	2	3
107	KIK	L	20	9	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2
108	ANDRE	L	20	8	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2
109	WILIYAN	L	20	6	1	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	1	2	2	2	3	3	2
110	CL	P	20	8	2	2	4	3	2	4	3	3	1	3	3	2	3	3	2	4	1	2
111	FAW	L	20	6	3	3	3	2	1	1	3	1	2	4	2	3	3	2	2	2	2	2
112	MASMIR	L	20	8	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3
113	Z	L	20	4	3	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2
114	XK	L	21	6	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	4	2	2
115	AZ	P	20	4	3	3	4	4	4	3	4	2	1	3	3	1	2	2	2	3	3	1
116	YOGI	L	21	8	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3
117	DILIAN	L	20	6	2	2	3	4	3	3	4	3	2	3	1	3	3	2	2	3	2	1
118	BBM	P	18	4	2	2	4	3	3	4	2	2	3	3	3	4	4	4	1	3	2	3
119	AS	P	20	6	4	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3
120	A	P	19	6	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2
121	ASA	P	20	8	3	2	3	3	2	3	4	2	1	3	1	2	3	3	1	4	2	2
122	ANITA A	P	21	8	2	2	4	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
123	TAMO	P	19	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3
124	AB	L	20	4	2	2	3	2	3	3	4	1	2	3	1	2	4	3	1	4	1	1
125	BERTA	P	20	6	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	1	3	3	1	3	3	3
126	MY	P	19	4	2	2	4	2	2	4	4	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2
127	G	P	20	8	3	2	4	4	2	4	4	4	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2
128	AME	L	18	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3
129	D	P	19	4	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	4	1	3	1	3
130	NKA	P	20	4	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3
131	DHEA	P	21	6	3	3	2	2	4	3	4	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4
132	FIKA	P	20	4	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	1	3	3	1
133	AWP	L	19	3	2	2	3	2	4	4	2	1	3	4	4	2	2	2	3	3	2	3
134	ANGEL	P	20	4	2	2	3	4	2	3	4	2	3	3	3	3	4	3	1	4	4	4
135	DWI W	L	20	4	4	3	3	3	2	2	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3
136	CIKI	P	20	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2
137	ATP	L	19	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	1

138	RR	L	19	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2
139	ROGER	L	20	4	2	1	4	1	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3
140	A	P	20	4	2	1	4	4	3	4	4	2	2	4	3	3	1	3	1	4	1	2
141	NASHIH	L	19	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	2	3
142	HY	L	21	5	1	1	4	4	1	4	4	1	1	4	1	4	4	1	1	4	1	1
143	PUTRI	P	20	2	2	2	4	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2
144	AKAI	L	19	2	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3
145	NAFURI	L	20	4	3	1	2	4	3	4	4	2	2	3	2	3	3	3	2	4	1	1
146	SINTA	P	21	6	2	3	4	4	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	1	3
147	RIKI	L	20	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	1
148	ADIT	L	19	2	2	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2
149	CANDRA	L	21	6	1	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	1	3
150	KHALID	L	21	6	1	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2



LAMPIRAN V. Hasil Analisa

Deskripsi Data

JK * K_ADT Crosstabulation

			K_ADT		Total
			Rendah	Tinggi	
JK	L	Count	44	23	67
		% within JK	65.7%	34.3%	100.0%
		% within K_ADT	52.4%	34.8%	44.7%
	P	Count	40	43	83
		% within JK	48.2%	51.8%	100.0%
		% within K_ADT	47.6%	65.2%	55.3%
Total	Count	84	66	150	
	% within JK	56.0%	44.0%	100.0%	
	% within K_ADT	100.0%	100.0%	100.0%	

USIA * K_ADT Crosstabulation

			K_ADT		Total
			Rendah	Tinggi	
USIA	18.0	Count	6	5	11
		% within USIA	54.5%	45.5%	100.0%
		% within K_ADT	7.1%	7.6%	7.3%
	19.0	Count	14	12	26
		% within USIA	53.8%	46.2%	100.0%
		% within K_ADT	16.7%	18.2%	17.3%
	20.0	Count	36	32	68
		% within USIA	52.9%	47.1%	100.0%
		% within K_ADT	42.9%	48.5%	45.3%
	21.0	Count	28	17	45
		% within USIA	62.2%	37.8%	100.0%
		% within K_ADT	33.3%	25.8%	30.0%
Total	Count	84	66	150	
	% within USIA	56.0%	44.0%	100.0%	
	% within K_ADT	100.0%	100.0%	100.0%	

HasilAnova

Descriptives

ADT

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Self Kindness	55	21.818	2.8421	.3832	21.050	22.587	14.0	28.0
Common Hummanity	48	23.479	2.9964	.4325	22.609	24.349	19.0	28.0
Mindfulness	47	22.617	3.0614	.4465	21.718	23.516	14.0	28.0
Total	150	22.600	3.0212	.2467	22.113	23.087	14.0	28.0

Test of Homogeneity of Variances

ADT

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.610	2	147	.203

ANOVA

ADT

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	70.733	2	35.366	4.032	.020
Within Groups	1289.267	147	8.771		
Total	1360.000	149			









